

**PENGARUH TERAPI *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENURUNKAN
STRES PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK *CEREBRAL PALSY***

Tesis

**Disusun dan Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Magister Profesi Psikologi**

Bidang Psikologi Klinis



Disusun Oleh :

SILMI KAFAH, S.Psi
T 100 145 005

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENURUNKAN
STRES PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK *CEREBRAL PALSY***

Yang diajukan oleh :

Silmi Kafah, S.Psi

T100 145 005

Telah disetujui untuk dipertahankan
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :

Pembimbing Utama



Dr. Eny Purwandari, M.Si
NIK. 804

Tanggal 24 Mei 2018

Pembimbing Pendamping



Setia Asyanti, S.Psi , M.Si
NIK. 915

Tanggal 16 Mei 2018

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH TERAPI *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENURUNKAN STRES PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK *CEREBRAL PALSY*

Yang diajukan oleh :

Silmi Kafah, S.Psi

T100 145 005

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal **4 Juni 2018**

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

1. Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si., Psikolog
Penguji Utama



2. Dr. Eny Purwandari, M.Si
Penguji Pendamping I



3. Setia Asyanti, S.Psi., M.Si., Psikolog
Penguji Pendamping II



Surakarta, **11 Juni 2018**

Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Mengetahui,
Dekan

Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si., Psikolog
NIK. 838



Ketua Program
Magister Psikologi Profesi

Dr. Lisnawati Ruhana, M.Si., Psikolog
NIK. 836

PERNYATAAN

Bismillahirrahmaanirrahiim

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Silmi Kafah

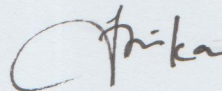
NIM : T 100 145 005

Fakultas/Jurusan : Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Judul : PENGARUH TERAPI *THOUGHT STOPPING* UNTUK
MENURUNKAN STRES IBU YANG MEMILIKI ANAK
CEREBRAL PALSY

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya

Surakarta, 4 Juni 2018
Yang Menyatakan



Silmi Kafah

HALAMAN MOTO

“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasannya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdo’a apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah)Ku dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran”

(QS. Al Baqarah: 186)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tesis ini adalah perjuangan terakhir saya untuk menyelesaikan magister profesi psikologi. Tesis ini akan saya persembahkan kepada mereka yang telah memberikan dukungan dan doa sehingga penelitian ini dapat terselesaikan

Terima kasih saya ucapkan kepada:

1. Mas Iskandar Agung Zulkarnaen, Suamiku tercinta atas doa, kasih sayang, cinta dan kebersyukuran yang telah diberikan. Pengertian dan pemahaman tiada batas sehingga tercipta kesabaran yang luar biasa.
2. Bapak Athwal Arifin dan Ibu Siti Atiqoh, orang tua atas doa yang tak pernah berhenti dan kepercayaan kepada saya. Memberikan segala yang terbaik untuk saya.
3. Ibu Dwi dan Ayah Ismu, yang telah memberikan doa dan dukungannya selama menyelesaikan tesis ini

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Subhanahu wa ta'ala yang telah memberikan peneliti kekuatan, semangat dan nikmat yang begitu besar untuk dapat menyelesaikan tesis ini. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya tesis ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dorongan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu untaian terima kasih yang begitu besar peneliti sampaikan kepada :

1. Dr. Eny Purwandari, M.Si. selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan yang terbaik, menyediakan waktu disela kesibukan dan memberikan motivasi selama penulis menyelesaikan penelitian ini.
2. Setia Asyanti, S.Psi , M.Si., Psikolog selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan yang terbaik, memberikan pilihan solusi atas permasalahan yang dihadapi penulis selama menyelesaikan penelitian.
3. Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si, Psikolog. Selaku penguji yang bersedia memberikan kritik serta saran serta penyelesaian permasalahan yang ditemui penulis demi memberikan yang terbaik pada penulisan tesis ini.
4. Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si, Psikolog sebagai ketua program studi Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan bimbingan, bantuan dan motivasi untuk menyelesaikan tesis ini tepat waktu.
5. Pengelola Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Surakarta, mba Untari, mas Ahmad, Zulfa, mba Ayu yang telah membantu

proses administrasi sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan sempurna.

6. Bu nikmah selaku Wakil Kepala Sekolah SLB D-D1 YPAC Surakarta yang telah bersedia membantu keberlaksanaan penelitian.
7. Ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* selaku subjek penelitian yang telah menyediakan waktu dan tenaga untuk menghadiri sesi penelitian dan mengerjakan penugasan yang diberikan.
8. Tarika, Mba qiqi, Mios, Lia, Galuh, Ika, Hanafi yang telah membantu menjadi observer, menyediakan waktu untuk menyiapkan segala bantuan demi kelancaran penelitian.

Semoga Allah Subhanahu wa ta'ala berkenan memberikan pahala yang sepadan dengan usaha yang telah diberikan bapak-ibu dan teman-teman lakukan.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	9
C. Manfaat Penelitian.....	10
D. Keaslian Penelitian	11
BAB II LANDASAN TEORI.....	18
A. Stres	18
B. Cerebral palsy	29

	C. Terapi Thought Stopping	34
	D. Pengaruh Terapi Thought Stopping terhadap Stres Ibu yang memiliki Anak Cerebral palsy	37
	E. Hipotesis	41
BAB III	METODE PENELITIAN	43
	A. Identifikasi Variabel.....	43
	B. Definisi Operasional	43
	C. Subjek Penelitian	44
	D. Metode Pengumpulan Data.....	45
	E. Rancangan Eksperimen.....	49
	F. Rancangan intervensi	50
	G. Metode Analisis Data.....	53
BAB IV	PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	55
	A. Persiapan Penelitian.....	55
	B. Pelaksanaan Penelitian.....	67
	C. Hasil Analisis Data dan Interpretasi	73
	D. Pembahasan	92
	E. Keterbatasan Penelitian	99
BAB V	PENUTUP	100
	A. Kesimpulan	100
	B. Saran	100
	DAFTAR PUSTAKA	102
	LAMPIRAN.....	109

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian.....	11
Tabel 3.1	Blueprint Skala Stress	47
Tabel 3.2	Panduan Observasi	48
Tabel 3.3	Modifikasi Sesi Terapi Thought Stopping	51
Tabel 3.4	Rundown Terapi Thought Stopping.....	51
Tabel 4.1	Blueprint Skala dan Hasil Rumus Aiken	62
Tabel 4.2	Indeks Daya Beda Item dan Reliabilitas Skala Stres	64
Tabel 4.3	Sebaran Aitem Skala Stres	65
Tabel 4.4	Hasil Kategorisasi Data Skala Stres.....	66
Tabel 4.5	Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen.....	67
Tabel 4.6	Hasil Pretest Kelompok Eksperimen	68
Tabel 4.7	Hasil Posttest Kelompok Eksperimen.....	73
Tabel 4.8	Hasil Pretest, Posttest dan Rerata Kelompok Eksperimen.....	74
Tabel 4.9	Hasil Uji Wilcoxon Signed-rank Test pada Kelompok Eksperimen	75
Tabel 4.10	Hasil Uji Analisa Deskriptif Pretest-Posttest Kelompok eksperimen	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pengaruh Terapi Thought Stopping terhadap Stres Ibu yang Memiliki Anak Cerebral palsy	42
Gambar 3.1 Format Rancangan Penelitian	50
Gambar 4.1 Rata-Rata Skor Stres Kelompok Eksperimen	74
Gambar 4.2 Grafik Uji Analisa Deskriptif Pretest-Posttest Kelompok Eksperimen	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Blue Print Skala Stres	110
Lampiran 2	Uji Reliabilitas Try Out	114
Lampiran 3	Hasil Uji Aiken Expert Judgement	120
Lampiran 4	Skala Stres	124
Lampiran 5	Modul Penelitian	132
Lampiran 6	Curriculum Vitae Terapis.....	182
Lampiran 7	Analisis Data SPSS	186
Lampiran 8	Informed Consent	189
Lampiran 9	Hasil Kualitatif	191
Lampiran 11	Lembar Observasi	212
Lampiran 12	Lembar Evaluasi Penelitian	217
Lampiran 13	Surat Ijin Penelitian	220

PENGARUH TERAPI *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENURUNKAN STRES PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK *CEREBRAL PALSY*

Abstrak

Stres ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* diakibatkan oleh adanya pikiran negatif terhadap suatu peristiwa sehingga mempengaruhi kesehatan fisik, emosi, dan perilaku sosial. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh terapi *thought stopping* untuk menurunkan stres ibu yang memiliki anak *cerebral palsy*. Subjek penelitian adalah 5 ibu yang memiliki anak *cerebral palsy*. Penelitian ini menggunakan metode pra eksperimen dengan desain *one group pretest and posttest design*. Alat ukur yang digunakan yaitu skala stres yang dibuat peneliti berdasarkan aspek stres. Terapi *thought stopping* dilakukan 3 kali pertemuan selama 3 minggu. Setiap pertemuan 90-100 menit disesuaikan dengan ketersediaan waktu subjek. Penelitian ini menggunakan analisis data *within subject* dengan uji *wilcoxon* menggunakan SPSS 16. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi *thought stopping* dapat menurunkan stres ibu yang memiliki anak *cerebral palsy*.

Kata Kunci : ibu yang memiliki anak *cerebral palsy*, stres, terapi *thought stopping*

EFFECT OF THOUGHT STOPPING THERAPY THERAPY TO REDUCE STRESS ON MOTHERS HAVING CHILDREN CEREBRAL PALSY

Abstract

Stress of a mother who has a child's cerebral palsy caused by negative thoughts on an event that affects physical health, emotions, and social behavior. This study aims to see the effect of thought stopping therapy to reduce the stress of mothers who have children cerebral palsy. The subjects were 5 mothers with cerebral palsy children. This research uses quasi experiment method with one group pretest and posttest design. The measuring tool used is a stress scale made by researchers based on aspects of Sarafino (2011). Thought stopping therapy conducted 3 meetings for 3 weeks. Each meeting is 90-100 minutes adjusted for subject time availability. This study uses data analysis within subjects with wilcoxon test using SPSS 16. The results showed that thought stopping therapy can reduce the stress of mothers who have children cerebral palsy.

Keywords: mothers who have children cerebral palsy, stress, thought stopping therapy